

- Szalókyiné Várkonyi Mária: A Napközi Otthoni Pedagógusok III. Országos Tanácskozása. Módszertani Közlemények, 2007. 5. sz. 205-215.
10. Füle Sándor: Napközi Otthoni Neveléstan. A napközi otthoni pedagógus kapcsolatrendszere. 53-62.
11. Uo.: 137-139. Füle Sándor napközi otthoni neveléssel kapcsolatos publikációi.
12. Füle Sándor: Az iskolai napközi otthoni pedagógusok képzésének és továbbképzésének története. Előadás a Nyugat-Magyarországi Egyetem Győri Tanítóképző Főiskolai Karának Apáczai napján. 2006. 20.
- Simon Gyuláné: Napközi otthoni vezető szakra jártam. Az 1948/49-ben létrehozott oktatási forma ismertetése. Napközi Otthon, 1965. 1. sz. 19-21.
- Füle Sándor: A Napközi Otthoni Nevelőmunka minőségének fejlesztése. 120 órás továbbképzési program. Jóváhagyta az Oktatási Minisztérium 382/12/2002. sz. határozatával.
- Füle Sándor: Az iskolai napközi otthoni nevelőmunka elmélete és gyakorlata. 30 órás továbbképzési program. Jóváhagyta az Oktatási és Kulturális Minisztérium OKM-1/33/2007. sz. határozatával.
13. Füle Sándor: Az iskolai napközi otthoni nevelőmunka minőségének fejlesztése I. Módszertani Közlemények, 2002. 5. sz. 193-197.
- Füle Sándor: Az iskolai napközi otthoni nevelőmunka minőségének fejlesztése II. Módszertani Közlemények, 2003. 1. sz. 17-23.
14. Füle Sándor: Párbeszéd a szülők és a pedagógusok között. Okker Kiadó, Budapest, 2002. 252.
15. Füle Sándor: Az iskolai napközi otthoni nevelőmunka fejlesztési programja. A Napközi Otthoni Pedagógusok III. Országos Tanácskozása vitaindító előadása. Székesfehérvár, 2007. július 5., 28.
16. Füle Sándor: Az iskola előtti nevelés és az alapfokú oktatás az Európai Unióban. (Napközis ellátás az alapfokú oktatásban) Eurodice. Az Európai Oktatási Információs Hálózat Magyarországi Képviselete. Budapest, 1997. 35-37.
17. Füle Sándor: Alapok az iskolai napközi otthoni nevelőmunka fejlesztéséhez. Kézirat. Székesfehérvár, 2007. július 4-6., 300.
18. Konrad Lorenz: Ember voltunk hanyatlása. Cartafilus Kiadó. Budapest, 1996. 178.

KISS GÁBOR
főiskolai docens
SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet
Szeged

A mozgáskultúra-egészségkultúra összefüggései rekreációs megközelítésből¹

„Az egészség nagy kincs, az egyetlen,
amely arra érdemes, hogy ne csak verejtéket,
fáradtságot, vagyont veszttegessünk reá.....
hiszen nélküle az élet csak szálnalmas botrány.”
(Montaigne)

Bevezetés, a fogalmak elméleti és gyakorlati összefüggései

Előadásom anyagát: „A kultúráközvetítés elmélete és gyakorlata” című konferenciára állítottam össze. Célként tűztem ki, hogy rávilágítsak a mozgás és az egészség mint kulturális

¹ A kultúráközvetítés elmélete és gyakorlata, Tudományos konferencia, Szeged, 2006. 03. 06-08.

érték együttes megjelenésére, a mozgásos életmód szerepére, jelentőségére az egészség és munkavégző képesség megőrzése céljából.

Első mozzanatként a fogalmi tisztázásokra törekszem, majd a tartalmi összefüggéseken, gyakorlati példákon keresztül világítok rá a kapcsolatokra. Így került a figyelmünk előterébe a kultúra - kulturálatlan; mozgás - mozgáskultúra; az egészség és az egészségkultúra fogalma.

A kultúra fogalmi meghatározása²:

1. Az emberiség által létrehozott **anyagi és szellemi értékek** összessége.
2. A művelődésnek valamely területe, ill. valamely korszakban, valamely népnél való megnyilvánulása.
3. Műveltség (-i színvonal)
4. Valakinek a művelt volta, műveltsége.
5. Valaminek a kulturált volta.

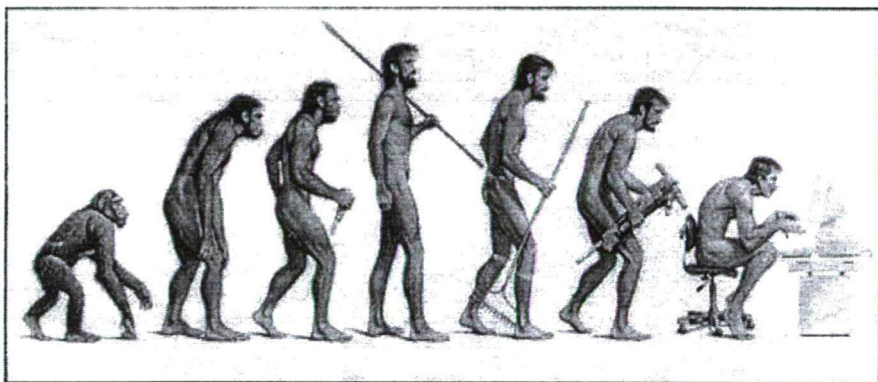
A kulturáltság fogalmi ismerete mellett nem kerülhető el az ellentéte, a kultúra hiányában szenvedő, azaz a **kulturálatlan** - műveletlen, faragatlan megnevezése sem.

A **mozgáskultúra**: a szép mozgás, a kulturált mozgást és annak az elsajátítását jelenti, míg a mozgásban műveletlen, kulturálatlan személyt ügyetlennek, sutának minősítjük.

Később látni fogjuk, hogy nem csupán ezt a negatív jelzőt, tulajdonságot jelenti a mozgáshiányos, mozgásműveltség alapjaival nem rendelkezők csoportjának minősítése, annál sokkal többet, rosszabbat!

Az **egészség**: Az életműködés zavartalansága, a szervezet, ill. a szervei betegség nélküli állapota. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem csupán a betegség, ill. a testi nyomorúság, hiánya. Alapvető emberi, ill. természeti **érték**; csak a testi, szellemi és lelki működések egyensúlyának következtében létezik. Előbbiek feltétele: a személyek kapcsolatának harmóniája (társadalmi, szociális feltétel) csak a természeti környezettel való kapcsolat harmóniájával (ökológiai feltétel) együtt teljes.

Az **egészségkultúra** az egészség megőrzésére, helyreállítására és fejlesztésére irányuló közösségi cél- és eszközrendszer, a hozzá kapcsolódó egyéni és közösségi magatartással együtt. Ezért az egészség közös felelősség, amelyre a társadalomnak neveléssel és jó példával kell felkészíteni a fiatal nemzedékeket.



Forrás: Kovács Tamás Attila: A rekreáció főbb irányzatai
c. tanulmányából / Magyar Sporttudományi Szemle, 2007/2.

² Magyar, LAROUSSE, Enciklopédikus szótár, Akadémia kiadó, Budapest, 1992

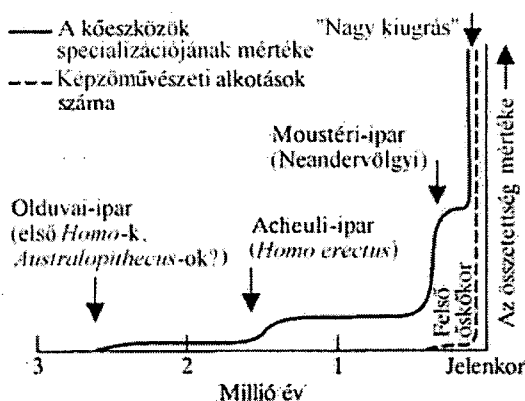
A múlt kódjai, – az örökségünk

A mai emberi élet viszonylataiban hordozzuk elődeink nagyon kemény, szorgos és egyre racionálisabbá váló fizikai aktivitására és a kialakuló gondolkodásra épülő genetikai kódját. Eigen³ és munkatársai rájöttek arra, hogy a genetikai kód az első sejtekben, már 4 milliárd évvel ezelőtt is létezett. Tehát az első sejt megjelenéséhez egy milliárd év sem kellett, de ahhoz, hogy az egysejtű élőlénytől eljussunk az emberi szervezethez, további 3 milliárd évre volt szükség. Így könnyebben belátható, hogy a precíziós szerkezet, mint az emberi szervezet, milyen bonyolult mechanizmusok útján működik, s a megfelelő működés – az egészség – fenntartása 3 milliárd év alatt kialakult, komplex folyamatok összességének eredménye.

A dinamikus változás időszaka mintegy 2.5 – 3 millió évre tehető, melyet a „Nagy kiugrás” időszakaként ismerünk.

A nagy kiugrás ideje

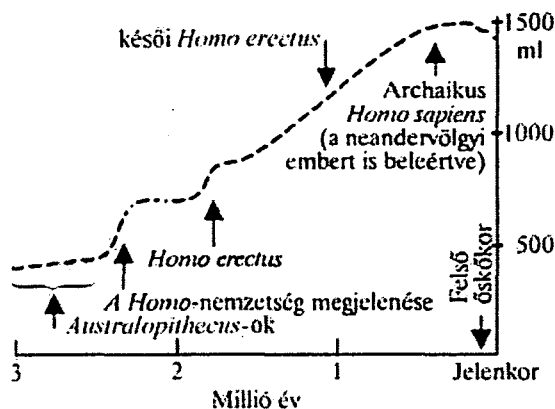
A Nagy Kiugrás kifejezést Jared Diamond amerikai tudós alkotta meg, és azt a viszonylag rövid ideig tartó folyamatot értette rajta, amelynek révén az anatómiailag modern ember (*Homo sapiens*) szert tett a ma is jellemző képességeire, viselkedésére. (1/6a – 1/6b. ábrák) Az antropológusok által igazolt teljesítmények, mint az eszközhasználat, képzőművészeti alkotások, a beszéd kialakulása összhangot mutat a testalkat és vele párhuzamosan az agyi kapacitás változásával. Ezzel a változással együtt vált egyre alkalmasabbá az emberszabású előd, majd az ember környezeti lehetőségeinek magas szintű felhasználására, – ma már inkább azt mondhatjuk – kizsákmányolására.



1/a ábra: Öseink által készített kőszerszertípusok és képzőművészeti alkotások száma Richard Leakey szerint. Egyes antropológusok szerint a felső-paleolitikum változatos leletanyagai a beszéd viszonylag rövid idő alatti kialakulására utalnak.

Az egészség fenntartása a mozgás mennyiségi és minőségi mutatóinak és a vele egyensúlyban tartott táplálkozásnak köszönhető. A munkaformák jelentős átalakulását tapasztaltuk az elmúlt évtizedekben és tapasztaljuk napjainkban, melynek legjelentősebb tényezője a fizikai aktivitás csökkenése. Természetesen a nehéz fizikai munka gépeknek történő „átadása” számunkra jó, de az emberi szervezet továbbra is igényli – ezt genetikai kódjai határozzák meg – a kellő mennyiségű mozgást. (1. grafikon). Sajnos ez az igény még nem tudatosult sem az egyénben,

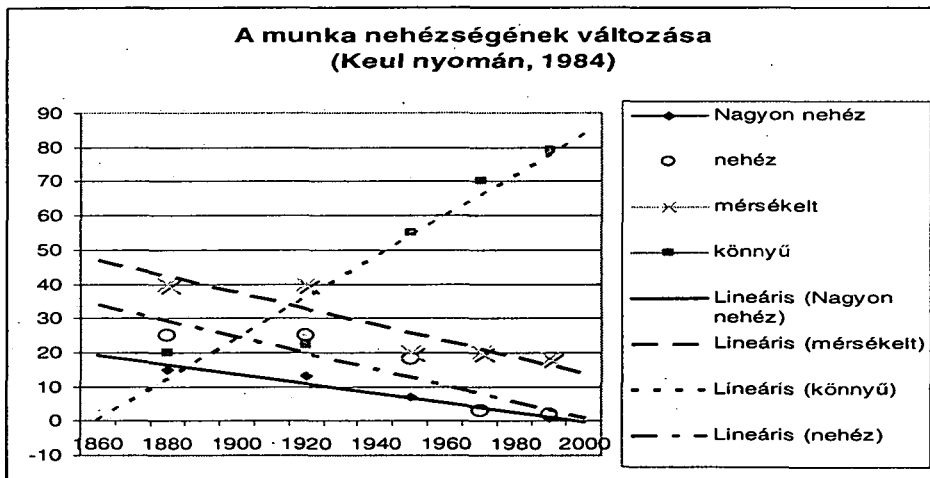
³ Eigen, M - Winkler, R: A játék. Bp. 1981



1/b ábra: Őseink aggyérfogatának változása az elmúlt három millió év során Richard Leakey szerint. A diagram azt sugallja, hogy a beszéd képessége folyamatosan alakult ki.

sem társadalmi viszonylatban. Ennek következtében jelentős deficit állt be mindkét szinten a mozgásműveltség – mozgásintelligencia, következésképpen az egészségmagatartás területén. Ezek a kultúraterületek is az öröklött tényezőkön, hagyományokon túl a tanulásra építhetők.

Ezen a ponton jut jelentős szerephez a testnevelés, a rekreációs szemléletű életvitel, melyet a családban, az iskolában, a sport- és művészeti klubokban stb. alapozhatunk meg.



1. grafikon: A munka nehézségének változása (Keul, 1984)

A munka világában bekövetkezett dinamikus változásoknak köszönhetően, az ipari forradalom (1750); a technikai forradalom (1880); az informatikai forradalom (1960) hatására jelentősen megváltozott a munkához kapcsolódó fizikai aktivitásigény, melyet a polgári társadalmakban jó hatásokkal váltott fel a rekreáció, a sport. Hazánkban a sokáig fennmaradt feudális viszonyok közepette ugyan ez nem alakult ki, ma sincs széles körben kialakult kultúrája. Napjaink szabadidő-eltöltésének jellemző szerkezetét mutatja az 1. táblázat.

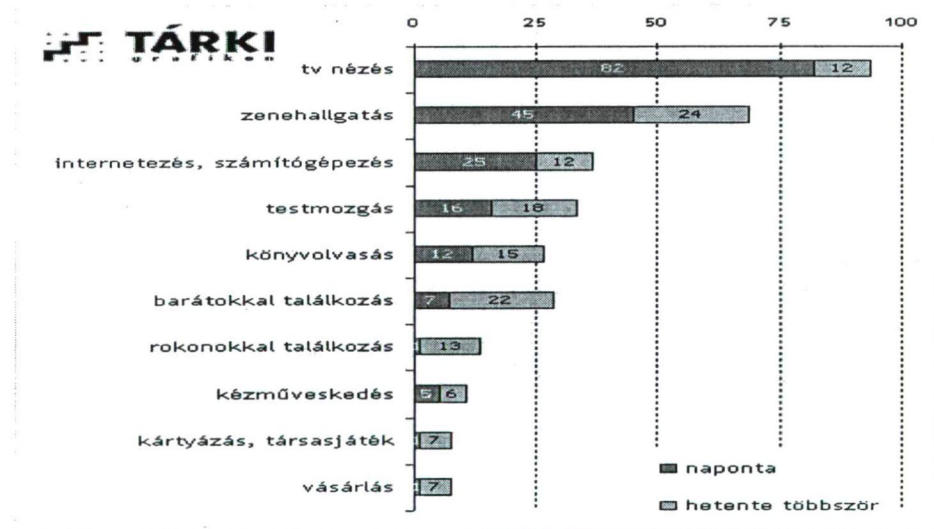
	FÉRFIAK				NŐK			
	1963	1977	1986	1999	1963	1977	1986	1999
Olvadás, Tanulás	54	47	50	26	30	26	39	24
Rádió-, magnó, lemez hallgatás	24	8	6	7	18	3	2	3
Tévézés	24	95	111	149	24	85	101	140
Kulturális és sport rendezvé- nyek	6	6	5	5	6	3	3	3
Társas szabadidő	54	58	56	52	48	39	42	44
Séta, kirándulás	6	13	12	18	6	10	6	10
Egyéb	6	7	3	7	24	22	198	4

Falussy Béla, 2002

1. táblázat: A 18–60 éves népesség átlagos napi időbeosztási szokásainak változása (perc).

Forrás: Falussy, 2002.⁴

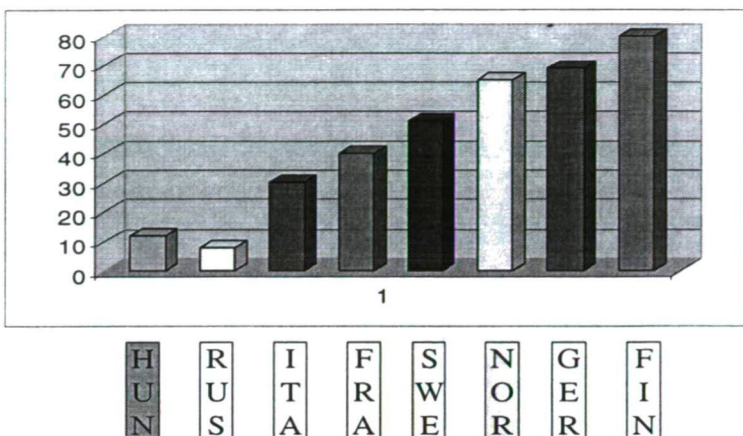
Az 1. sz. táblázat eredményeit más megközelítésben és összehasonlításban láthatjuk a 2. grafikonon. (Sportrekreációs aktivitásnak a heti 2-3 alkalommal 30-40 perc, 120-140-es pulzusszámmal történő fizikai aktivitást értenek, mely az életkor előrehaladtával alacsonyabb szinten is edzésértékű.)



2. grafikon: Magyar felnőtt lakosság szabadidős elfoglaltsága, %.

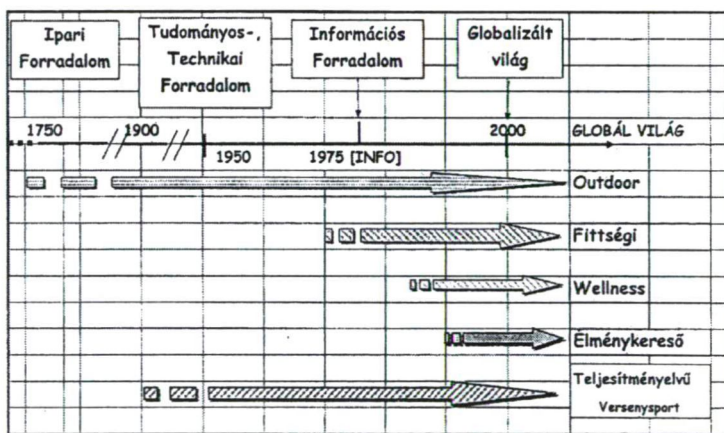
Forrás: TÁRKI - ISSP Sport Modul 2007. december

⁴ Falussy Béla: Társadalmi-gazdasági trendek a népesség időfelhasználásában. = Statisztikai Szemle, 2002 / 9. (80. évfolyam). 847-868. p.



3. grafikon: A lakosság rekreációs aktivitása. Forrás: TAFISA⁵

Nagy kihívással ezen a területen az ipari forradalom időszakától nézünk szembe, melyre a rekreáció válaszait, bővülő keretek között csak az 1970-es évektől kapjuk meg. Nehéz a életfenntartás, gyakori a napi 12-14 óra munka. Az egyoldalú munkavégzés, a munkahelyek környezeti viszonyainak romlása, káros hatással van a munkavállalóra.



2. ábra: A rekreációs irányzatok kor-térképe. (Kovács, 2007)

A modern korban, a felgyorsult életritmus okozta stresszhatások lehetősége megsokszorozódott, s emiatt az adaptáció vált kulcskérdéssé az egészségi állapot alakulásában (Garofalo - Baum, 1998)

Lényegében megfigyelhető a kényelmesedő, csökkenő fizikai aktivitással járó életvitel, egyoldalú munka, romló természeti környezet.

⁵ Trim and Fitness International Sport for All Association / A szabadidősport világszervezete

A hazai viszonyokat figyelembe véve a rekreáció fejlődése csak szűk társadalmi rétegeket érint, lásd a felnőtt lakosság körében a napi sport jellegű mozgásra fordított idő 9 perc. Miközben a mozgást az élet egyik kiemelkedő fontosságú jeleként, feltételeként ismerjük el!

Elődeink az emberi fejlődés során megalapozták:

- a Homeosztázis⁶ fenntartásához számunkra szükséges mozgás mennyiségét, minőségét;
- a gondolkodást, a tudatos cselekvést;
- a fejlődés/ leépülés tendenciáit – születéstől az öregkorig;
- a szervezet működésének menetét;
- a mozgás mennyiségét és a hozzá kapcsolódó pihenés arányait;
- a mozgás mennyiségét és a táplálék bevitel összhangját.

Miközben a mai, jellemzően az **urbanizáció előnyeire** építő életvitelünk – javuló életminőség, esély az egészséges életre – előnyeit élvezzük, tudomásul kell vennünk, hogy a szervezetünk „nem felejtette el” és csak azok szerint a szabályok szerint hajlandó egyensúlyban működni, amelynek alapján kialakult. Ezért a mai életvitelünkbe be kell építenünk, életmódunk elemeivé kell tennünk a mozgást.

Ugyanakkor az **urbanizáció negatív** oldalán felsorolható: az egyoldalú munka, a környezetkárosító hatások, túlkínálat a táplálkozás területén stb. Ezek következtében viszont kialakulnak: a diabetes, hipertónia, arterioclerózis, depresszió, rák stb., melyek kezdetben a munkaképesség, majd az egészség elvesztését is magukkal hozzák.

A rekreáció szerepe, jelentősége a kultúránkban:

A rekreáció – szociológiai szempontból – a munkavégző képesség helyreállítását, újrateremtését jelenti. Mindezek értelmében a rekreációt az életminőség tanának is nevezzük. (Kovács, 2007)⁷

Két megközelítés van, az egyik szerint megkülönböztethetünk pihenést és kreatív szabadidőtöltést. Pihenésen belül is két csoport létezik: a passzív pihenés és az aktív pihenés. A passzív pihenés az alvást és a relaxációt jelenti, míg az aktív pihenés a moziba és színházba járást, koncertlátogatást, a tévénezést és az olvasást. A kreatív szabadidőtöltésbe tartozik a tanulás, a művészi tevékenységek, a barkácsolás, kertészkedés.

Egy másik felosztás szerint fizikai és sport rekreációt különböztethetünk meg. Fizikai rekreáción belül beszélhetünk horgászásról, napozásról, strandolásról, túrázásról, városnézésről stb. A sport rekreációt a fitnesztermi edzések, zenés aerobik, kocogás, síelés jelenti, tehát azok a tevékenységek, melyek a szív -, keringési-, hormon-, izom- és csontrendszer is igénybe veszik. Az ismert egészségügyi adatok az (1. sz. táblázat és a 2. számú grafikon) alapján is, a rossz szabadidő eltöltési kultúrával – az inaktív életmód, a szabadidő-eltöltés, a tévézés, a számítógépezés (játék) – vannak összefüggésben.

A rendszeres mozgás – a kultúra részeként értékelhető. Eredménye a testalkat esztétikus megjelenésén túl, a szervezet kiegyensúlyozott működésében érvényesül. Legfőbb eredménye a cselekvőképesség magas szintje a hétköznapiakban vagy akár a sportteljesítmény kiváló szintje. Jól érzékelhetően a munka, a művészeti teljesítmény, sport, egészség - betegség megjelenési viszonylatai is ezt igazolják.

A kultúra részeként, a kulturáltság fokmérőjeként vizsgálhatjuk a táplálkozást is, annak összhangját a mozgás mennyiségi mutatóival. A fejlett világ táplálékforrásokat biztosító biztonsága, és az öröklött raktározási kényszer az emberi szervezetben ma nincs összhangban.

⁶ A homeosztázis a belső környezet dinamikus állandóságát jelenti, az élő szervezetek egyik legfontosabb jellemzője.

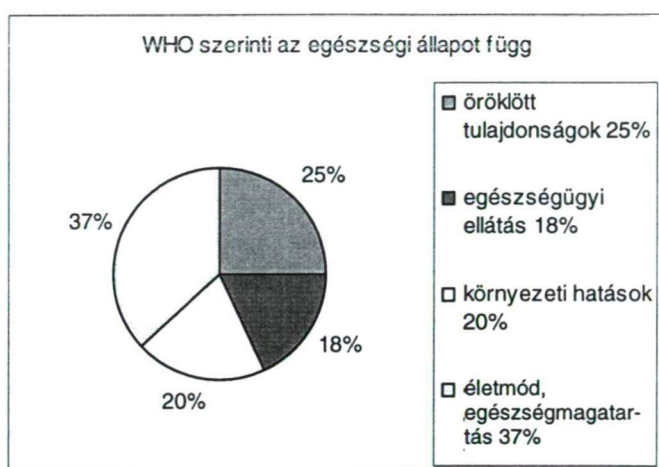
⁷ Kovács Tamás Attila: A rekreáció főbb irányzatai. Magyar Sporttudományi Szemle 2007/2 13-24. old.

Ennek eredményeként súlyos obesitas problémát jelent a népesség növekvő arányában. Különösen nagy gondot jelent az egyre fiatalabb korosztályok érintettsége. A pécsi iskolások körében végzett reprezentatív felmérés szerint 1983-84-ben a kövérség előfordulási gyakorisága 12% volt, 1993-94-ben pedig már 16%-ra emelkedett.⁸ Az Egyesült Királyságban 1996-ban a 6 éves korosztály 22%-át találták túlsúlyosnak (>85% a testtömeg index, azaz BMI: test-súly/testmagasság a négyzetben = kg/m²) és 10%-át (>95% a BMI) kövérnek, a 15 éves korosztályban ezek a számok 31%-ra, illetve 17%-ra emelkedtek.⁹

A hazai mutatók még elkésőbbiek, a mozgáshiányos életmódhoz kapcsolódó betegségi és halálozási mutatóink tekintetében az élen állunk az EU felmérései alapján.

Értékteremtők: munka, rekreáció ⇒ egészség

A WHO kimutatásai szerint az egészségi állapot legjobban az egészségmagatartástól, az életmódbeli szokásoktól függ.(4. grafikon)



4. grafikon: Az egészségi állapot összetevői a WHO szerint

Más kutatási eredmények ezt az arányt magasabbra teszik. Az időskorúak idült, nem fertőző betegségek miatti halálozási kockázata a felmérések szerint a következőképpen alakult: - életmód: 40%; - környezeti ártalom: 15-20%; - genetikai ártalom: 20-25%; - az egészségügyi ellátás hiányossága: 15%. (Iván László, 2004)

Ezen a területen legszembetűnőbb az életvitelünkbe illeszkedő – többnyire jelentősen kimaradó – mozgásmennyiség! A felelősség és az érdekeltég egyaránt megoszlik: az állam – a munkaadói kör és a munkavállaló között.

Az érték előállításának résztvevői egyaránt érdekeltek a személyes és/vagy a közösségi haszon mind magasabb szintű előállításában. Az értékelőállítás csak az erőforrások megfelelő hasznosításával jöhet létre. A munkához kapcsolódóan elfogadott, hogy csak befektetett pénz, idő, energia stb. mozgósításával lehet eredményessé tenni.

⁸ Molnár D: Kommentár Gyermekgyógyászati Szemle 1999; 4: 41-42

⁹ Sokol RJ: The chronic disease of childhood obesity: The sleeping giant has awakened J Pediatr 2000; 136: 711-3. in: Dr. Sallai Ágnes: Gyermekkori obesitás

Az érték előállításának résztvevői	A munkából származó eredmény
Munkavállaló	Önmegvalósítás, létfenntartás
Munkaadó	A profit megteremtése, növelése
Állam	A társadalmi célok megvalósítása, az újra felosztott bevételekből

2. táblázat: A munka értékteremtő tevékenység

Ugyanakkor a rekreációval kapcsolatban ez az álláspont még nem alakult ki Magyarországon. „A rekreáció a jó közérzet, jó-érzés, jól-lét, a minőségi élet megteremtését szolgálja, miközben a rekreálódó felüdülését, felfrissülését és szórakozását is eredményezi” (Kovács, 2007)

A rekreáció értékteremtő tevékenység. Fajtái sokrétű megközelítést mutatnak: pihenés, kreatív szabadidőtöltés, szellemi rekreáció, fizikai rekreáció – egészen a sportrekreációban megjelenő mozgásformákig.

Az érték előállításának résztvevői	A rekreációból származó eredmény
Munkavállaló	nő a munkateljesítmény, egyéni érdeke, felelőssége
Munkaadó	érdeke, a munkaerő magas szintű kiaknázása válik lehetővé
Állam	az állam bevétele nő: - befizetett járulékok, csökkenő EÜ kiadások, növekvő fogyasztás

3. táblázat: A rekreáció értékteremtő tevékenység

A rekreáció, mint befektetés eredményeként elkönnyvelhető:

- visszaállított, megnövekvő munkabírás
- növekvő jövedelem
- több szabadidő
- kevesebb baleset, betegség
- csökkenő táppénzes napok száma
- növekvő fogyasztás
- magasabb életminőség, életkor stb.

A munka és a rekreáció megfelelő viszonyát mutatja a tartós, minőségi és mennyiségi mutatóit tekintve magas szintű munkateljesítmény. A sikeres munkavégzés hatékony energiafelhasználással, egységnyi idő alatt nagyobb értéket teremt, nő a haszon, a szabadidő.

A mozgás – a testbeszéd a legfőbb információ közvetítő és örömszerzési lehetőség!

Megfigyelhetjük, hogy a kognitív és érzelmi reakcióink megjelenései is a szomatikum „jelzésein” keresztül érvényesülnek. Lehet ez a terület a munka, művészeti teljesítmény vagy sport. Sőt a válaszok megjelenhetnek az egészség, kiváló teljesítő képesség, vagy fordítva: a rossz közérzet, csökkenő munka teljesítmény, sőt – betegség szintjén is.

A jövőnk szempontjából roppant lényeges, milyen örökítő anyaggal visszük tovább ezeket az emberi értékeket, milyen kultúrát-szokásokat adunk tovább az ifjú nemzedékeknek.

Az egyének nagy hányadának reprodukzív sikerét rongáló kulturális gyakorlatok nem folytathatók a végtelenségig!

Mi az alapja az adaptív változatosságnak az emberi viselkedés jellemzőiben?

Genetikai differenciálódás. A párválasztás ebben a tekintetben meghatározó tényező, s nem kell szégyellnünk, mi mindannyian megnézzük, megcsodáljuk, s ha tehetjük, csinos, harmonikus mozgású egyedet választunk. A fennmaradásunkat a természetes és a szerzett immunitás biztosítja.

A *szelekció* vagy *kiválasztódás* olyan evolúciós folyamat, melynek során a reprodukcióra képes élőlények nemzedékeinek váltakozásával bizonyos tényezők hatására egyes örök-lődő tulajdonságok gyakorisága nő, egyesek gyakorisága pedig csökken.

Kulturális differenciálódás – szereplői, színterei a család, iskola, munkahely stb. A „sze-replők” összefogása szükséges, az egymásra mutogatás, várakozás csak tovább rontja a jövő esélyeit.

A génkultúra differenciálódása – a genetikai kód meghatároz folyamatokat, tehát nem mindegy, milyen „minőségű” örökítő anyagot viszünk tovább. Az *alkalmazkodás* vagy *adaptáció* az élőlényeknek az a tulajdonsága, amely lehetővé teszi, hogy anatómiai struktúráikat, élettani folyamataikat és viselkedési mintázataikat genetikai képviselhetük növelésére használ-ják a fajtársakkal való vetélkedés során.

Az elődeink kemény, fáradtságos munkával kialakított – fizikai aktivitásra, gondolkodás-ra, táplálkozásra és pihenésre – alapozott, ezek egyensúlyára építő életvezetését, tartósan egyik elem rovására sem lehet felbontani. Ha mégis, akkor az, az egészség – tanulási ill. munkaké-pesség – elvesztésével jár együtt.

Következtetés, ajánlás

Az emberré válás folyamatában szervezetünk a működését az ezt befolyásoló tényezők-höz történt alkalmazkodásnak, az evolúciónak köszönheti. A mai emberi szervezet működteté-se során pedig a működés egyensúlyának fenntartására kell törekednünk. Mint ahogyan nem tudunk károsodás nélkül tartósan oxigénhiányos környezetben tartózkodni, nem tudjuk a homeosztázis fenntartásától eltérő – több vagy kevesebb – mozgás mennyiséggel, táplálékkal, pihenéssel egészségkárosodás nélkül a munkaképességünket megtartani. Sokkal nagyobb tudatossággal magasabb tanultsági, műveltségi szintet kell elérnünk az egyén és a társadalom szintjén is.

A megoldást csak a kitörés jelentheti a testi inaktivitás hibás köréből: Sokkal magasabb szintű fizikai aktivitásra, sport-rekreációra van szükségünk!

IRODALOM

- Kovács Tamás Attila: A rekreáció főbb irányzatai, tanulmány / Magyar Sporttudományi Szemle, 2007/2
- Szabó József (2002) Rekreáció, JGYTF Kiadó Szeged
- Fritz Péter (2006) Mozgásos rekreáció/ rekreáció mindenkinek I. Bába Kiadó, Szeged
- Kovács Tamás Attila (2006): A rekreáció elmélete és módszertana Fitness Akadémia, Bp.
- Segal, L.(1999) Issues in the Economic Evaluation of Health Promotion in the Workplace. Research Report. Centre for Health Program Evaluation, Monash University, Australia
- Kiss Gábor: A mozgáskultúra - egészségkultúra összefüggései rekreációs megközelítésből.. A kultúra-közvetítés elmélete és gyakorlata Tudományos konferencia, Szeged, 2006. 03.06-08.
- Eigen, M - Winkler, R: A játék. Bp. 1981
- Molnár D: Kommentár Gyermekgyógyászati Szemle, 1999; 4: 41-42
- Sokol RJ: The chronic disease of childhood obesity: The sleeping giant has awakened J Pediatr 2000; 136: 711-3. in: Dr. Sallai Ágnes: Gyermekkori obesitas

- Falussy Béla: Társadalmi-gazdasági trendek a népesség időfelhasználásában. = Statisztikai Szemle, 2002 / 9. (80. évfolyam). 847-868. p.
- Magyar, LAROUSSE, Enciklopédikus szótár, Akadémia kiadó, Budapest, 1992
- Kiss Gábor - Szabó József (2003): A sportvezetés, - szervezés és a sportmarketing alapjai, JGYTF Kiadó Szeged
- Iván László: Öregedés, örök ifjúság? <http://www.mindentudas.hu/ivan/20040503ivan.html>

SZERZŐINK, MUNKATÁRSAINK FIGYELMÉBE!

Tisztelettel kérjük szerzőinket, hogy kéziratukat a szerkesztőség címére küldjék: 6725 Szeged, Hattyas sor 10. A borítékra feltétlenül írják rá, hogy *kézirat*. Csak „gépelt”, 8–10 lapnál nem nagyobb terjedelmű kéziratokat fogadunk el. A kéziratot jól áttekinthető kettes sortávolsággal, normál géppapíron, a „gépelési hibák” gondos javításával, a felhasznált szakirodalom pontos feltüntetésével (szerző, cím, hely, kiadó, lapszám) kérjük. A közérthetőség megkívánja azt is, hogy az elkerülhetetlen idegen szakkifejezések magyar megfelelőzéséről, értelmezéséről se feledkezzünk meg. Kérésünk az is, hogy a szövegbe iktatott rajzos, ábrás, illusztrációs megoldásoktól lehetőleg tekintsünk el.

Azoktól a szerzőktől, akik megfelelő feltételekkel rendelkeznek, számítógéppel írt kéziratot kérünk lemezen és nyomtatva is.

Nagyon fontos, hogy külön lapra írják föl *beosztásukat, munkahelyük, iskolájuk pontos nevét, helyét*, valamint *irányítószám és lakcímüket*.

Felhívjuk továbbá szerzőink figyelmét, hogy másodközlésre nem vállalkozunk. Szerkesztőségünkönél is érvényes az az általános gyakorlat, hogy kéziratot nem örzünk meg és nem is küldünk vissza.